

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА, ТУРИЗМА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Кафедра теории и методики спортивных игр

ОРЛАН И.В.

БАСКЕТБОЛ: ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ

**Допущено Учебно-методическим объединением высших учебных
заведений Российской Федерации по образованию в области физической
культуры в качестве учебного пособия для образовательных учреждений
высшего профессионального образования, осуществляющих
образовательную деятельность по направлению
032100 (62) - Физическая культура**

Волгоград - 2011

ББК 74.580.054**О 66*****Рецензенты:***

профессор, доктор педагогических наук **А.А. Кудинов**
доцент, кандидат педагогических наук **Т.В. Власова**

Допущено Учебно-методическим объединением высших учебных заведений Российской Федерации по образованию в области физической культуры в качестве учебного пособия для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 (62) - Физическая культура

Орлан И.В.

О 66 БАСКЕТБОЛ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ: учебное пособие. – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2011. – 136 с.

Учебное пособие по учебным дисциплинам: «Избранный вид спорта: баскетбол» и «Технология физкультурно-спортивной деятельности: баскетбол» цикла СД для студентов по направлению 032100 «Физическая культура».

В учебном пособии представлены методические принципы обучения технике и тактике игры в баскетбол; основные и вспомогательные средства, используемые в процессе обучения; комплексы упражнений для развития координационно-кондиционных качеств; представлены конспекты учебно-тренировочных занятий, как нормативные документы организации учебного процесса; требования к написанию плана – конспекта, а также методы самоконтроля, как фактор техники безопасности на занятиях баскетболом; методика и механика судейства баскетбольных матчей.

Представленный в учебном пособии материал окажет большую помощь студентам в организации и проведении занятий по баскетболу в рамках учебного процесса в высших учебных заведениях..

ББК 74.580.054

© Орлан И.В., 2010,

© ФГОУВПО «ВГАФК», 2011.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
Предисловие	5
Раздел I. История развития баскетбола.....	7
Раздел II. Единая терминология спортивных игр.....	9
Раздел III. Алфавитный словарь новой терминологии, используемой в общей теории спортивных игр.....	15
Раздел IV. Техника игры: этапы обучения.....	18
Раздел V. Тактика игры: этапы обучения.....	22
Раздел VI. Основа безопасности и самоконтроля на занятиях баскетболом.....	28
Раздел VII. Конспекты учебных занятий по баскетболу.....	38
Раздел VIII. Примерные комплексы упражнений для развития двигательных качеств баскетболистов.....	82
Раздел IX. Судейство в баскетболе.....	94
Глава I. Механика и техника судейства.....	94
1.1. Механика судейства.....	94
1.2. Подготовка к игре.....	94
1.3. Начало игры.....	96
1.4. Техника судейства.....	97
Глава II. Организация и проведение соревнований.....	104
2.1. Круговой способ.....	104
2.2. Способы розыгрыша с выбыванием.....	110
2.3. Смешанный способ	112
Глава III. Положение о соревнованиях.....	112
3.1. Структура, права и обязанности секретарского аппарата.....	112
3.2. Права и обязанности судей.....	112
3.3. Права и обязанности главного секретаря.....	113
3.4. Права и обязанности старшего секретаря бригады.....	115
3.5. Права и обязанности секретаря.....	116
3.6. Права и обязанности секретаря и помощника секретаря.....	118
3.7. Права и обязанности секундометриста	119
3.8. Оператор 24 секунд.....	121
Глава IV. Правила игры.....	122
4.1. Тренеры: обязанности и права.....	122
4.2. Игровое время, ничейный счет и дополнительные периоды.....	122
4.3. Начало и окончание периода или игры.....	122
4.4. Статус мяча.....	123
4.5. Спорный бросок и поочередное владение.....	123
4.6. Как играют мячом.....	123

4.7. Игрок в процессе броска.....	124
4.8. Заброшенный мяч: когда он заброшен и его цена.....	124
4.9. Вбрасывание.....	124
4.10. Тайм-аут.....	125
4.11. Замена.....	125
4.12. Травмы.....	126
4.13. Игрок за пределами игровой площадки и мяч за пределами игровой площадки.....	126
4.14. Пробежка.....	127
4.15. Три секунды.....	127
4.16. Восемь секунд.....	127
4.17. Двадцать четыре секунды.....	127
4.18. Помеха попаданию и помеха мячу при броске.....	127
4.19. Фолы	128
4.20. Персональный фол.....	128
4.21. Обоюдный фол.....	128
4.22. Неспортивный фол.....	128
4.23. Технический фол.....	129
4.24. Пять фолов игрока.....	130
4.25. Командные фолы.....	130
4.26. Штрафные броски.....	130
4.27. Команды-участницы.....	130
4.28. Экипировка команд.....	132
Список литературы.....	134